

盛会归来话“太极初心”，景中和—— 用太极链接中医养生

■ 本报记者 马永伟

10月27日上午9点,晚秋的阳光穿透云彩和薄雾洒向人间,照得人身上暖意融融。在聊城大学中国传统医学研究院学术报告厅内,该院副院长景中和正带领太极爱好者在落地窗前一边沐浴着阳光,一边习练太极桩功、推手等动作。

10月17—23日,景中和带队赴山城参加了第四届重庆巴国风文化旅游嘉年华,回到聊城后,他对太极和中医养生有了更深刻的体悟、更强烈的使命感:“愿用太极链接中医养生和中华优秀传统文化。”

与来自全国各地的太极高手交流切磋

景中和的这份笃定,源于10月17日至23日的山城之行——其间,以“以武促旅、以旅兴文”为宗旨的第四届重庆巴国风文化旅游嘉年华,文化展示与旅游推广于一体的文旅融合盛会。”景中和介绍,作为本届嘉年华的核心赛事,全国民间推手自由联盟·第四届交流大会(重庆站)、第三届巴国风太极推手王中王争霸赛两项赛事吸引了全国20余省市及海外的千余名推手爱好者参与,生动展现了中华传统武术的独特魅力与当代活力。

景中和的日程也安排得很紧凑——10月17日和10名来自聊城的太极推手爱好者到达重庆;10月18—20日,参加嘉年华的同时和来自广东、上海、浙江等地的高手交流、徒手切磋,感悟不同流派风格的技法;10月23日又赶到重庆合川区,和那里的太极爱好者交流桩功、推手技巧。

身患强直性脊柱炎,这是一种很难完全治愈的疾病,多方求医问药效果不佳,于是我准备换个思路对待疾病。”10月27日,景中和回忆道,“从那时开始,我就在城区公园里、湖河边跟师练太极,后来接触了桩功和推手。”通过日复一日的练习以及对太极的深入研究,景中和如今早已摆脱病痛折磨,并且成长为一名太极推手高手,跟他习练太极的市民越来越多。

“形而上者谓之道,形而下者谓之器”,《周易·系辞上》提出的这个哲学命题契合太极内核,“医易同源”,这也是中医养生理论的基础。太极推手就是一种看得见、摸得着、可检验的中医养生方式,尤其适合中老年人。”景中和说。

“这几年,类似这样全国范围的太极推手交流大会我们参加了四次,通过交流,不仅自己的水平提升了,还摸清了太极、中医养生和传统文化的根脉。”景中和感慨道。

“太极尤其适合中老年人养生”

“摸清”的过程,藏着景中和当前的工作职责和20年的亲身经历。

据了解,聊城大学中国传统医学研究院目前开展“五行全息针”“五行养生”“成无己经方”“中医适宜技术培训”“智慧中医诊疗”等方面的研究,目的在于传承优秀中医药文化、契合现代健康产业发展需求,培养跨领域健康服务人才。作为该院副院长,景中和目前正协助院长杨磊教授推进“五行养生”领域的研究实践。

“20年前,我和太极结缘。那时我

身患强直性脊柱炎,这是一种很难完全治愈的疾病,多方求医问药效果不佳,于是我准备换个思路对待疾病。”10月27日,景中和回忆道,“从那时开始,我就在城区公园里、湖河边跟师练太极,后来接触了桩功和推手。”通过日复一日的练习以及对太极的深入研究,景中和如今早已摆脱病痛折磨,并且成长为一名太极推手高手,跟他习练太极的市民越来越多。

“用太极链接中医养生”

在景中和看来,太极推手的核心是“舍己从人、不丢不顶”,这和竞技推手截然不同,“竞技比胜负、比高低、比技法,太极推手比阴阳、比虚实、比和谐。竞技推手的规则是把对手推出圈、推倒在地,太极推手不是武术,对方亦不是敌人。”

1993年,李连杰主演的电影《太极张三丰》爆火,很多人因此关注太极,了解太极、从事太极。“影片中李连杰饰演的张君宝通过悟道创立太极拳,其核心理论来源于《道德经》:损之又损,以至于无为,无为而无不为。”景中和告诉记者。

“太极有十六字心传——人心惟危,道心惟微,惟精惟一,允执厥中,它出自

《尚书·大禹谟》,这是中华优秀传统文化的精髓,‘允执厥中’也与中医‘阴阳平衡’的核心健康理念不谋而合。”景中和说。

20多年坚持不懈地习练太极桩功和推手,景中和总结出三个阶段:“初级阶段从站桩开始,让手脚、胳膊、腿、中胸等部位松弛,让身心放松,坚持一段时间后会感觉身体柔韧度变好,神清气爽,有的甚至会觉得脚底生风;中级阶段要多和人搭手切磋,坚决做到‘不丢不顶’;高级阶段就可做到‘搭手如号脉’,对各种技巧和技法应用自如,做到运用之妙存乎一心。”

这份对传统养生的深耕,恰与聊城深厚的养生文化相契合。清光绪《馆陶县志》载,彭祖山村存其墓室(现属于临清市八岔河镇),其养生术在此薪火相传。彭祖以导引行气开气功之始,更创“雉羹”“云母羹”等食疗方,将“食养”与“治未病”融于日常。如今,聊城延续此道:中医药夜市里,玉竹老鸭汤熬煮着“药食同源”的真谛,医师带领市民习练的八段锦,正是对彭祖导引术的活态传承。

景中和对太极的实践与感悟,正是养生文化在当代的鲜活延续。“我还有一个深刻的体悟和一项规划,”采访最后,景中和表示:“通过不断习练太极等传统养生术,确实能增强对自己身体的自信,在这个理念和共识的基础上,我们准备成立一个以研究推广传统养生文化为主题的公益组织,团结带领更多的市民和太极爱好者一起行动起来,努力造福更多的人。”

党报热线

电话: 0635-2921234
18663508506
QQ: 549542711
邮箱: lcrb2921234@163.com

请扫码留言

欢迎广大读者提供新闻线索

电梯装了 水压稳了 心里亮了 ——高唐“有事来聊”聊出民生温度

■ 本报记者 赵艳君 本报通讯员 李云铮

10月31日一早,高唐鱼丘湖社区蓝天花园小区新加装的电梯,正式开启忙碌模式。“小区没有电梯,上下楼困难,加装电梯的话需要咨询多个部门。但是没想到一个‘聊事会’把所有难题都解决了!”看着电梯上上下下忙个不停,小区居民冯欢感慨道。

“聊”着就能解决问题?在高唐,像这样的居民琐事,不用再“跑断腿、磨破嘴”,而是“坐下来,慢慢聊”。今年以来,高唐县以“有事来聊”民主议事模式为抓手,把“问题清单”变成“幸福账单”,让基层治理不仅有力度,更有温度。

高唐县委组织部牵头,联合司法、综合执法、市场监管、房地产服务中心、消防等12个部门,组建起一支“能聊会办”的城市治理团队。对于群众反映的问题,简单事聊完就办,复杂事联合攻坚,真正做到“民有所呼、我有所应”。

“我们社区有个‘每周聊事日’,大家坐下来,像拉家常一样说说。”聚贤社区工作人员李鹏飞笑着说。不久前,正是通过这样的“聊事日”,推动了供水改造,解决了1800多户居民长期水压不足的“老大难”问题。“现在水冲得哗哗的,心里也畅快了!”社区居民刘华云竖起大拇指。

当然,不只是“请进来聊”,更多时候,党员、教师、医生、民警主动“沉下去访”。在荣盛社区,一场暑期公益托管班不仅解决了双职工家庭的带娃难题,还收集到30多条居民建议,件件有回音、事事有着落。“大家愿意开口,我们才能解决问题。”社区党组织书记郭锋说。

从“聊”到“办”,关键在“联”。高唐县建立起“会商+勘查+督办”的闭环机制,多部门联合“会诊”,不让问题“踢皮球”。“以前小区电线老化,夏天开空调都提心吊胆。”蓝山社区的党组织书记杜晓敏说,“现在好了,供电局通过‘有事来聊’线上系统征集意见,很快就完成了直供电改造!”她笑着说,“现在小区里电压稳了,我心里也踏实了。”

“我们不只是‘聊’,更是‘办’,而且要‘办到底’。”高唐县委组织部分管日常工作的副部长刘东升表示,“民生实事,只有多方联动,才能啃下‘硬骨头’。”截至目前,高唐县通过“有事来聊”模式已推动解决群众诉求420余件,办结率超过95%。一场场“聊事会”,一次次“上门访”,正悄然织就一张有温度、有响应的基层治理网,让高唐的每一个角落,都洋溢着“聊”出来的幸福感。

广角镜

临清“智慧网格”破解治理难题

本报讯(记者 吕晓磊 通讯员 倪群力)“以前路灯坏了要等好几天,现在打开微信小程序点一点,半天就修好了!”11月3日,在临清市青年路街道,居民王丽敏对着修好的路灯连连称赞。

面对辖区人口结构复杂、服务需求多元的治理难题,青年路街道以“数据跑路”代替“人工跑腿”,搭建起覆盖“人、房、事、物”的全要素数据库。通过打通部门信息壁垒,实时采集更新信息,原本分散在各个角落的数据被“拧成一股绳”,实现了从“信息孤岛”到“数据共享”的转变。居民遇到问题,只需在“智慧青年共享未来”微信小程序上一键上报,系统便会自动派单、全程跟踪,处理结果还能及时反馈,形成“发现—处置—评价”的完整治理闭环。

这一系统更像街道的“治理大脑”,能通过大数据分析预判民生需求。平台自动生成的“民生需求雷达图”“服务热力图”,让养老床位缺口、社区医疗需求、就业岗位匹配等问题一目了然,推动基层治理从“凭经验拍板”转向“靠数据决策”。

以往网格员挨家挨户登记信息、收集诉求的场景,如今变成了“主动敲门送服务”——系统精准识别出独居老人、困难家庭等特殊群体,网格员带着定制化服务上门,让治理既有“精细度”更有“温度”。据统计,智慧网格系统运行以来,青年路街道民生诉求平均处置时长缩短约60%,12345热线转办率下降超四成。网格员王燕感慨:“以前挨家挨户登记就要花大量时间,现在技术帮我们‘减了负’,能更专注于为居民解决实际难题。”

智慧治理的魅力,还在于激活了社区共建共享的能量。通过该平台,累计收集了居民百余条宝贵建议。在天津社区,更是借此招募了23名“社区能人”,自发组建了维修、咨询等多支志愿服务队,平均每月开展公益服务20余次。

企业、社会组织和居民被一同联结在这张网中,共同织就了一张“需求在网格发现、服务在网格开展、问题在网格解决”的民生幸福网。科技赋能之下,青年路街道正让服务不仅“精准到人”,更“温暖于心”。

阳谷全方位构建女职工服务体系

本报讯(记者 钟伟 通讯员 张晓)10月27日,走进山东高之源食品有限公司,生产车间内的“妈妈岗”引人注目。“我们推出弹性工作制,并提供子女临时照护服务,帮助女职工解除后顾之忧。”该公司总经理、妇联主席席晓红介绍。目前,阳谷县积极推广“妈妈岗”就业模式,累计设立弹性岗位3000余个,成功带动5000余名女性在家门口就业。

近年来,阳谷县通过打造实体阵地、创新岗位模式、强化技能培训等举措,构建起全方位、多维度的女职工成长支持体系,助力广大女职工在岗位上实现自身价值。

聚焦女职工职业发展需求,阳谷县持续开展“送技能、送培训、送健康、送关爱”系列服务活动。结合本地产业发展需要,精准开展家政服务、电子商务、特色种植等实用技能培训54场次,成功促成200余名妇女入职巾帼家政企业,实现了技能提升与就业安置的有效衔接。同时,组织女企业家赴外交流学习,开展法律实务、应急救援等专业培训,助力女职工拓展职业发展空间。此外,结合重要节日节点,组织女职工开展读书分享、插花交流、红色观影等文化活动,帮助女职工在忙碌工作中舒缓压力、增进情谊。

阳谷县妇联党组书记、主席李秋云介绍,该县将持续深化“新”服务体系,在拓展服务半径、丰富服务内容、提升服务效能上深耕细作,让每一位女职工都能在职业道路上绽放光彩。



鎏金秋色惹人醉

▲11月2日,聊城二干渠旁的杨树一片金黄,随风摇曳,在阳光下闪着金光。一夜秋风起,满地落叶黄,正是赏秋的最美时节。 ■ 本报记者 朱玉东

▲11月1日,游客在茌平区天鹅湖湿地公园游玩。该公园银杏鎏金、红枫似火,各色林木与清澈湖面交相辉映,人们纷纷前来欣赏斑斓景致,尽享美好时光。 ■ 马红坤

水城繁星 志愿同行

——全市新时代志愿服务体系建设专题培训班侧记

■ 本报记者 张目伦

深秋的聊城,寒意渐浓,但孔繁森精神教学基地的报告厅内,却暖意融融、气氛热烈。11月2日,全市新时代志愿服务体系建设专题培训班“水城繁星”志愿服务教育实践基地揭牌仪式在此举行。来自全市各县(市、区)的社会工作部负责同志、街道社区代表、志愿服务组织负责人等约150名学员齐聚一堂,共同开启为期3天的“充电”之旅。

11月3日上午,开班仪式暨“水城繁星”志愿服务教育实践基地揭牌仪式隆重举行。聊城市委社会工作部部长谢伟在开班仪式上指出,此次培训是深入学习贯彻习近平总书记关于志愿服务重要论述的具体行动,是落实中央、省、市关于健全新时代志愿服务体系部署要求的关

键举措,旨在为全市志愿服务工作高质量发展寻求新路径、注入新动力。

讲话中披露的一组数据令人振奋:目前,全市注册志愿者达99万人,志愿服务队伍5200余支,实施项目4.9万余个,年均开展活动超万场。“水城繁星”市级总品牌持续擦亮,“两河喜鹊”“尚善水城”等子品牌内涵不断深化,“红纽扣”“我家有条大运河”等一批优质项目深入人心。单光屯社区荣获全国“最美志愿服务社区”,尚善社工在全国平台展示风采……聊城志愿服务事业正呈现出蓬勃发展的生动局面。

本次培训时间虽短,但课程设置紧凑、内容丰富、形式多样,兼具理论高度与实践深度。市委党校专家深入阐释了弘扬孔繁森精神与发展志愿服务事业的内在联系,引导学员以英雄模范精神为引领,涵养奉献精神。学员们深刻认识到,新时代志愿服

务是凝聚社会力量、增进民生福祉、弘扬时代新风、提升治理效能的重要途径。

潍坊市社会组织培育中心党委书记曹冬梅分享了党建引领“专业社工+志愿服务”融合发展的宝贵实践经验;聊城优秀的社区党委书记张红霞则以“党建引领航聚力,志愿服务汇暖流”为题,讲述了社区志愿服务的鲜活案例,引发了在场人员的强烈共鸣。

山东省社会组织发展服务中心的专家们分别就“志愿服务项目的设计与管理”和“品牌化赋能”进行了专题辅导,为学员们提供了项目策划、品牌塑造、成效管理等实用工具和方法,帮助大家破解“如何把好事办好,把服务做实”的难题。

“这次培训太及时了!既有政策解读,又有实操指导,解决了我们很多工作中的困惑。”莘县化朴残疾人发展服务中

心会长王化朴感慨道。“尤其是关于项目品牌化和‘社工+志愿’融合的课程,让我们找到了下一步提升工作的突破口。”茌平区振兴街道八一社区党委书记李翠翠则表示,要将学习到的先进经验带回去,将此次培训作为新的起点,把学习成果转化为推动工作的实际能力和具体行动,进一步弘扬奉献、友爱、互助、进步的志愿精神,擦亮“水城繁星”品牌,引导更多市民加入志愿服务行列,为建设和谐幸福的现代化聊城贡献更大力量。